

bijlage 5

opdracht 13

Voedingsschema		
datum:	vrijdag 31 maart 2017	
naam cliënt:	meneer Dijk	
tijd	eetmoment	gegeten/gedronken
8.00	ontbijt	2 boterhammen* met margarine en 48+ kaas 1 schaaltje magere yoghurt 1 kop koffie
10.15	tussendoor	2 koppen thee 2 volkorenkoekjes
12.30	middageten	2 boterhammen* met margarine en boterhamworst 2 boterhammen* met margarine en roomkaas 1 beker karnemelk
14.45	tussendoor	2 koppen thee 1 peer
17.15	tussendoor	een handje vol noten zonder zout
18.00	avondeten	2 kipfilets à 100 gram 1 opscheplepel wortels met doperwtjes 4 opscheplepels aardappelen 1 schaaltje vanillevla
19.30	tussendoor	1 kop thee
21.00	tussendoor	1 glas sinas 1 bakje appelmoes
* Meneer eet volkorenbrood.		

Overzicht voedingsmiddelen per dag De Herbergier	
producten	hoeveelheden 50/70-jarigen
brood	4-6 boterhammen
aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten	3-4 opscheplepels
groente	4 opscheplepels
fruit	2 stuks
zuivel	450 ml melk(producten) en 1 plak (20 gram) kaas
vis en vlees	100 gram
smeer- en bereidingsvetten	20 - 35 gram
dranken	1,5 liter

Let op: Als er twee hoeveelheden staan (bijvoorbeeld 3-4 opscheplepels), dan is kleinste hoeveelheid voor vrouwen en de grootste voor mannen.